

ほけんだより

R3. 4. 30
塩竈市立第二中学校

新芽が芽吹き、緑が鮮やかな季節となりました。明日から5連休となります。県独自の緊急事態宣言やまん延防止措置がとられる中、家の中で過ごす時間が多く、制限のある中で生活にストレスを感じている人もいないのでしょうか？今は、感染拡大を防ぐ大切な時期です。皆さんや周囲の人たちの健康を守るため、我慢することがありますが、上手に気分転換する時間を作り、生活リズムに気を付けて過ごしていきましょう。

＊ ＊ 連休中の過ごし方 ＊ ＊ 自宅にいる間も以下の点に気を付けて生活しましょう。

《日常生活で気をつけること》

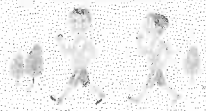
- ・ 早寝、早起きを心掛け生活のリズムを崩さないようにしましょう。
 - ・ 毎朝、体温を測り、検温カードに記入しましょう。体の具合が悪い時は、家の人に言いましょう。
 - ・ 日中は時々、窓を開けて空気を入れ替え、換気をしましょう。
 - ・ こまめに石けんで手を洗いましょう。（食事の前、トイレの後、外から帰った後）
 - ・ 外出するときは、マスクをするなど咳エチケットをおこないましょう。
 - ・ 免疫力を低下させないように努めましょう。
- しっかりと睡眠をとり、栄養のある食事をするよう気を付けましょう。

家庭でも咳エチケットや手洗いとの感染防止対策を徹底し、「密閉・密集・密接」の状況避けるようにしましょう

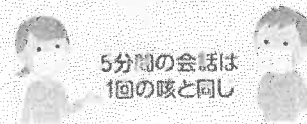
他の人と
十分な距離を取る！



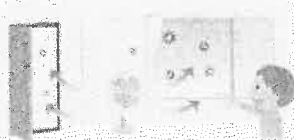
屋外でも密集するような
運動は避けましょう！
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



会話をするときは
マスクをつけましょう！



窓やドアを開け
こまめに換気を！

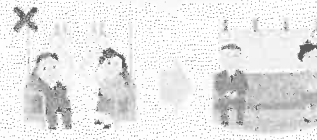


飲食店でも距離を取りましょう！

- ・ 多人数での食事は避ける
- ・ 席と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い遠くに座る



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



出典
首相官邸 IP

5月の保健行事

- 5月7日（金）心臓病検査（1年）貧血検査（2年）
- 5月18日（火）歯科検診（3年）
- 5月19日（水）内科検診（1年）
- 5月25日（火）歯科検診（2年）

健康診断・忘れずにね。

